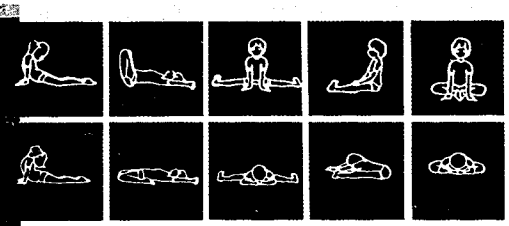

要（かなめ）の体操で健康な体を

四十肩、五十腰もスッキリと

「身近な場所でスポーツや体力つくりができたら…」という要望にこたえて始められた「移動指導」――なかでも〝要の体操〟が好評です。

冬場はなにかと家にとじこもりがちになり、運動不足になりますが、手軽にできる要の体操を実行して、健康づくりを始めませんか。

要の体操に励む北上（上）と滝谷町（下）のみなさん

移動指導で健康づくり

市内で最初に移動指導を受け始めたのは、以前にも広報でご紹介したように、北上の「タンポポ会」のみなさんです。一昨年の十一月のことでした。スタートした当初、参加者は約二十名でしたが、その後、評判を聞きつけて参加する人も増え、現在の会員数は三十四名です。

一月七日、新年一回目の会場におじゃましてみました。この冬一番の冷えこみで外は猛吹雪という中、お母さんたちが子どもを連れて集まります。新年のあいさつのあと、さっそく二人一組になって、筋を伸ばす運動を開始。約一時間かけて入念に行いますが、これは要の体操の準備運動も兼ねています。

次に要の体操ですが、これは内臓や関節の矯正体操であり、固くなった筋肉のしこりをほぐし、筋肉や関節部の老廃物、こりなどを除くとともに、内臓の働きを活発化するといわれています。

現在、どの会場でもこの要の体操を中心に取り入れ、このほかにフォークダンスやジョギングなども取り入れて、なごやかな雰囲気の中にも、健康づくりに真剣に取り組んでいます。

北上、滝谷町など八か所で

現在、この移動指導が行われているのは、ここにご紹介した北上のほかに、滝谷町、秋葉、飯柳、柄目木、小口、山谷町、中野の合計八か所。いずれも地域の公会堂を会場に開かれています。またこのほかに、中新田や車場、大関、結地区などでも移動指導を受けようという動きがあります。

参加されているのは、ほとんどが家庭の主婦のみなさんですが、要の体操のおかげで「すっかり体が軽くなった」、「肩こりが治った」という声も聞かれ、評判も上々のようです。

お買物、ご用命は市内で

≪新製品≫
サンス・ノアール
500円・1,200円
2,200円・3,200円

にいつオーサカヤは新しい感覚の
素適なおかしを作りました。
パリッとするサブレーに
甘いレーズンクリームを
サンドしました。

にいつ オーサカヤ　本町2　TEL2-0112

医療費が増えている割には…

ところで、左の表は当市における過去十五年間の一人当たりの医療費や、一年間に医者にかかる回数などの移り変わりをみたものです。（国民健康保険分）

ごらんのように、病気一件当たりの医療費は約九倍に伸びていますが、病気の治る日数は、わずかに〇・六日しか縮まっていません。また一年間の一人当たりの医療費は約十六倍と大幅に伸びており、一年間に医者にかかる回数も、三・五回から六・三回へと、一・八倍に増えています。

この医者にかかる回数が増えたのは、〝早期受診・早期治療〟という考え方が徹底してきたためと考えられますが、それにしても医療費の伸びの割には、病気の治る日数がさほど短かくならないのはどうしてでしょうか。

健康はかけがえのない財産です。ですから、病気になったら、早く十分な治療を受けなければなりません。でも、その前に、ふだんから病気にならないように心がけることがもっと大事ではないでしょうか。〝治療〟より〝予防〟――まず健康な体づくりが先決です。

年度	1年間に医者にかかる回数(回)	1疾病の治る日数　(日)	1疾病当たり医療費　(円)	1人当たり医療費(1年間、円)
39	3.5	4.0	1,416	5,015
40	3.7	4.0	1,763	6,435
42	4.2	3.9	2,307	9,791
45	4.8	3.8	3,498	16,718
50	5.8	3.5	8,606	50,319
52	6.2	3.5	10,987	67.635
53	6.3 (11.3)	3.4 (4.4)	12,889 (17,439)	81,090 (197,849)

53年度の（　）の中は、70歳以上のお年寄りの場合です。

体内から矯正する要の体操

いま各地の移動指導で盛んに取り組まれている〝要の体操〟は、この健康な体づくりを目的として始められたものです。

市では、一昨年の十二月に「健康づくり推進協議会」を設け、健康づくりの総合的な取り組みを始めました。その一環として移動指導を実施しているわけですが、なかでも

体が軽く、柔らかく

家族からは「若返った」と

では、この要の体操はどんな効果をもたらすのか、実際に参加者の方からお話をうかがってみました。写真の左が大島さん（大正十年生まれ）、右が熊倉さん（大正九年生まれ）です。北上公会堂でお聞きしました。

大島―去年の五月から始めましたけど、体が軽く、柔らかくなったみたいですテ。もう、ここへ来ないではいられないですネ。

熊倉―ホントにそうです。休むと体が重くなるみたいで、休みのときは、お互いの家を行き来して、二人でやっているんですよ。

大島―気持ちの持ち方次第かもしれないけど、家族からも「若返った」なんていわれています。

熊倉―腰が曲がっているので、これ以上曲がらないようにと始めたんです。きれいに老いたいですからネ。これをやるまでは腰が悪くて、医者通いをしていたんです。コルセットもつけて。でも、要の体操をやるようになってから腰もどんどん良くなって医者へも行きませんし、コルセットもはずせるようになりました。

大島―ていねいにやると一時間くらいかかるので、最近、家では要点だけを。こうして体を動かしていると、正月のモチもすっかりとけたみたいですテ。

お孫さんを連れて熱が入る
大島さん（左）と　熊倉さん（右）

お買物、ご用命は市内で

〈入学・卒園・印象に残る装い〉
洋装で出席する方が増えています
春物入荷しております
1月御仕立代1割引中
(有)きむら洋装店
新津市本町3丁目2番15号　TEL　2－1495

ソニービデオ
ベータ
マックス J7
¥279,000
ソニーショップ
オーディオまるよし
新津市本町1丁目駅前角　電話 2 1898